

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada pasien kelolaan utama, yang meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan, serta evaluasi, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian pada Ny. S dan Ny. D menunjukkan adanya gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta kualitas tidur yang tidak nyenyak sehingga menyebabkan tubuh terasa lemas dan tidak segar. Hal ini diperkuat oleh hasil penilaian PSQI yang menunjukkan kualitas tidur buruk pada kedua pasien (Ny. S dengan skor 10 dan Ny. D dengan skor 8), serta didukung oleh temuan tekanan darah yang meningkat pada masing-masing pasien.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif, Ny. S dan Ny. D mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang tidak nyenyak sehingga menyebabkan tubuh terasa tidak segar. Hal ini didukung oleh skor PSQI yang menunjukkan kualitas tidur buruk pada kedua pasien yaitu skor PSQI 10 pada Ny. S dan skor PSQI 8 pada Ny. D.

3. Perencanaan Keperawatan

Perencanaan asuhan keperawatan pada Ny. S dan Ny. D yang berfokus pada diagnosis gangguan pola tidur telah dilakukan sesuai dengan standar SLKI dan SIKI, melalui intervensi terapi relaksasi. Seluruh tindakan, termasuk intervensi inovatif berupa terapi relaksasi *autogenic* yang diberikan secara rutin, selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit menunjukkan pendekatan yang sistematis dan optimal dalam membantu meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pasien.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan pada Ny. S dan Ny. D yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 10-12 April 2026 melalui pemberian terapi relaksasi *autogenic* telah terlaksana sesuai rencana dan standar prosedur yang berlaku. Implementasi yang diberikan secara komprehensif menunjukkan adanya respons positif dari kedua pasien, ditandai dengan perbaikan pola tidur, seperti lebih mudah memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, serta kondisi tubuh yang lebih rileks dan segar saat bangun.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan setelah pemberian terapi relaksasi *autogenic* selama 3 hari berturut-turut menunjukkan bahwa masalah gangguan pola tidur pada Ny. S dan Ny. D telah teratasi. Hal ini ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, tidak lagi terbangun pada malam hari, meningkatnya kepuasan tidur, serta kondisi tubuh yang lebih segar dan rileks. Selain itu, terjadi penurunan skor PSQI menjadi kategori baik (Ny. S dengan skor 5 dan Ny. D dengan skor 4). Dengan demikian, terapi relaksasi *autogenic* efektif dalam

meningkatkan kualitas tidur, sehingga dianjurkan untuk terus dilakukan sebagai terapi nonfarmakologis.

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya

Diharapkan pihak pengelola panti dapat menjadikan terapi relaksasi *autogenic* sebagai bagian dari program rutin dalam kegiatan harian lansia, khususnya sebelum waktu tidur. Mengingat terapi ini tidak memerlukan alat khusus, pelaksanaannya dapat dilakukan dengan cara sederhana, seperti membimbing lansia melakukan teknik relaksasi melalui pernapasan dalam dan pemberian afirmasi positif secara mandiri atau dengan pendampingan. Metode ini lebih ekonomis, mudah diterapkan, serta tetap efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan lansia di panti.

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan terapi relaksasi *autogenic* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Perawat juga perlu memberikan edukasi dan pendampingan secara konsisten agar pasien mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri di rumah atau di panti. Selain itu, penting bagi perawat untuk melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap kualitas tidur pasien guna menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

3. Bagi Penulis/Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta waktu intervensi yang lebih panjang agar hasil penelitian lebih optimal dan dapat digeneralisasikan. Selain

itu, peneliti dapat mengkombinasikan terapi relaksasi *autogenic* dengan intervensi lain atau membandingkannya dengan metode non-farmakologis lainnya untuk mengetahui efektivitas yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kualitas tidur.